



Rezepte aus dem Kulinarium der Psychosomatischen Klinik Kloster Dießen

Asiatischer Spitzkohl-Karotten-Mango-Salat

(4 - 6 Portionen)

Menge	Zutaten	Zubereitung
1 200 g 1 $\frac{3}{4}$ Bd.	Kleiner Spitzkohl (500 g) Karotten Kleine Mango (300 g) Schnittlauch	Spitzkohl putzen, längs halbieren, den Strunk entfernen und den Kohl in sehr feine Streifen schneiden oder hobeln. Möhren schälen, putzen und in sehr feine Streifen schneiden, eventuell mit einem Schäler. Mango schälen, das Fruchtfleisch in dünnen Scheiben vom Stein schneiden und in sehr feine Streifen schneiden. Schnittlauch waschen, trocken schütteln und in grobe Röllchen schneiden.
1 TL 2 EL 2 EL 1 EL 1 TL 2 EL Etwas 1 TL	Sambal-Oelek Weißweinessig Sojasauce Sweet-Chili-Sauce Agavendicksaft oder Honig Sesamöl Salz, Pfeffer Chiliflocken	Sambal Oelek, Weißweinessig, Sojasauce, Sweet Chili Sauce und Agavendicksaft miteinander verrühren, das Öl darunterschlagen. Mit Salz, Pfeffer und Chiliflocken abschmecken. Erdnüsse grob hacken. Spitzkohl, Möhren, Mango und das Dressing in einer Schüssel vermengen und auf einer Platte anrichten. Mit Schnittlauch, Nüssen und Sesam bestreuen und servieren.